Mindfulness & Inner Growth

การเจริญสติพัฒนาเพื่อภาวะการนาจากด้านใน



SEM

International Network of Engaged Buddhists

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

Mindfulness & Inner Growth



SEM

International Network of Engaged Buddhists

สำนักงานกองทุนสนับส
การสร้างเสริมสุขภ

Mindfulness & Inner Growth



SEM

International Network of Engaged Buddhists

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

Mindfulness & Inner Growth

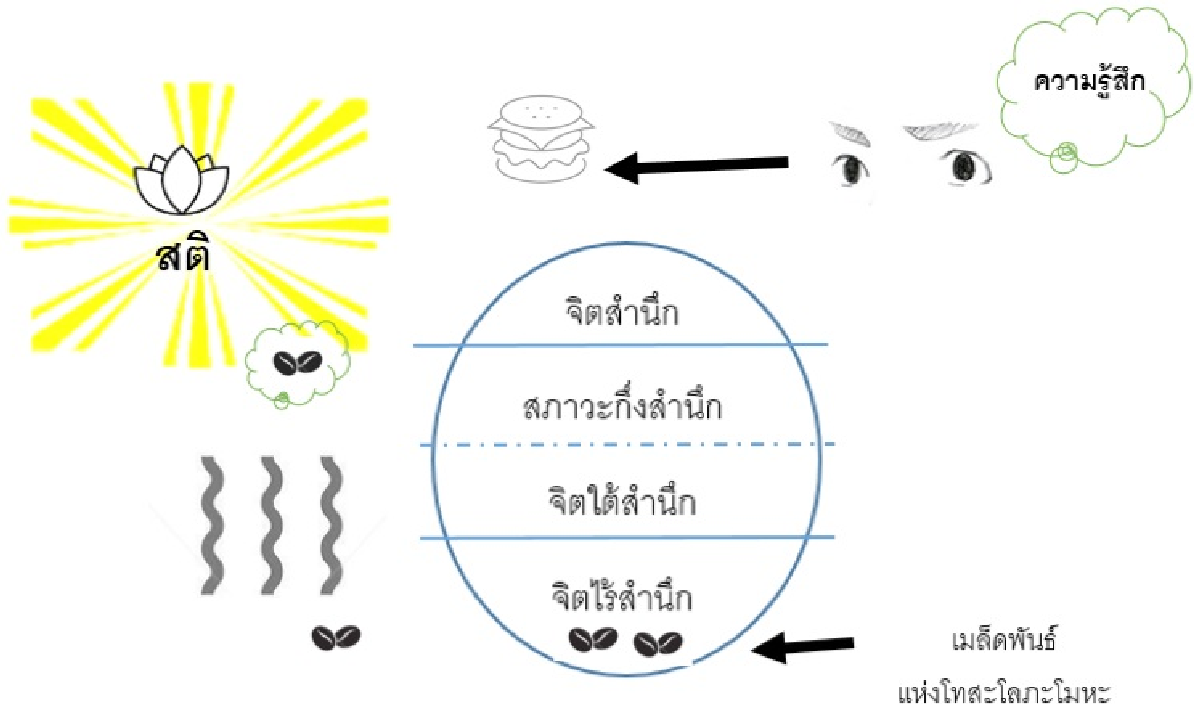
สารบัญ

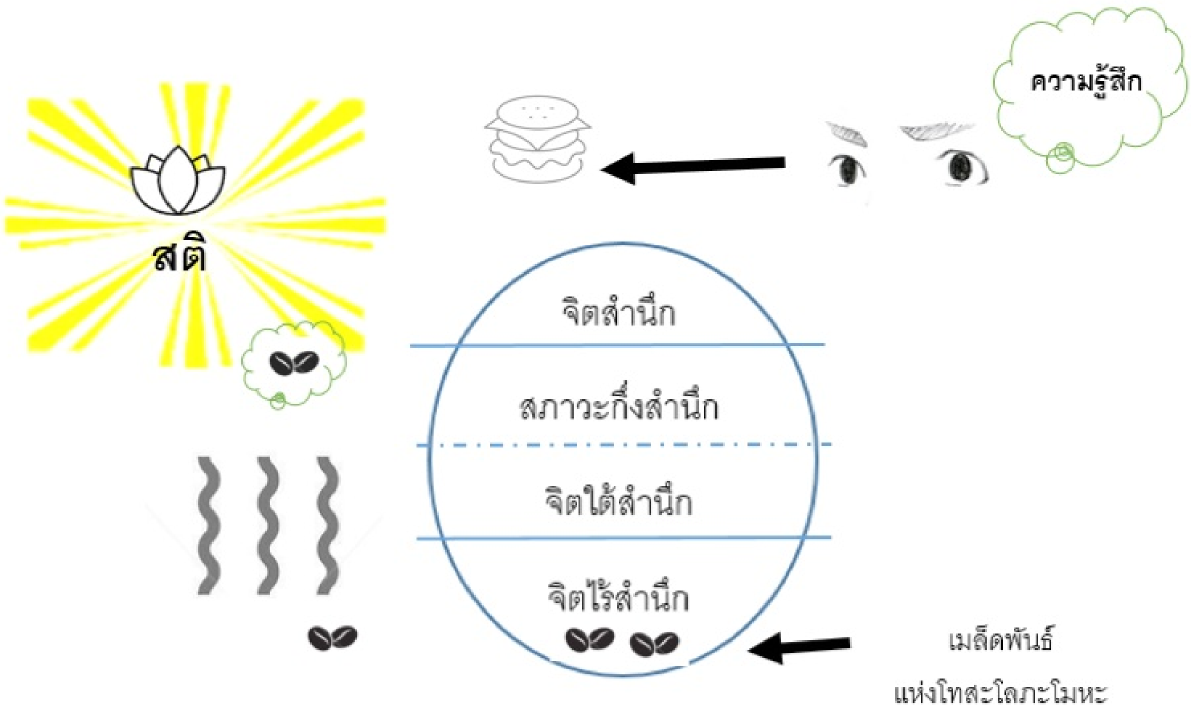
สารบัญ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิภาวนา

อุบายเสริมฝึกสติในชีวิตประจำวัน

อุบายสำหรับฝึกสติในชีวิตประจำวัน


ความรู้สึก
สติ
จิตสำนึก
สภาวะกึ่งสำนึก
จิตใต้สำนึก
จิตไร้สำนึก
เมล็ดพันธ์
แห่งโทสะโลภะโมหะ


ความรู้สึก
สติ
จิตสำนึก
สภาวะกึ่งสำนึก
จิตใต้สำนึก
จิตไร้สำนึก
เมล็ดพันธ์
แห่งโทสะโลภะโมหะ

กิจกรรม (ตัวอย่าง)	ร่างกาย-การเคลื่อนไหว	ความรู้สึก (เฉยๆ-พอใจ-ไม่พอใจ)	อารมณ์ (ยินดี หิว โกรธ กังวล เบื่อ ฯลฯ)	ความคิด
อาหารเช้า				
ทำงานช่วงเช้า				
พักเบรก				
ภาคเช้าครึ่งหลัง				
อาหารกลางวัน				
ทำงานภาคบ่าย				
ออกกำลังกาย				
อาหารเย็น				

๑. เห็น ....

๒. ได้ยิน ....

๓. ได้กลิ่น ....

๔. ได้รส ....

๕. ความรู้สึกทางกาย ....

๖. ความคิด

๖.๑ ครอบครัว ....

๖.๒ งาน ....

๖.๓ คนรัก ....

๖.๔ วันหยุด ....

๖.๕ การเรียน ....

๖.๖ อื่นๆ ....

๗. ความรู้สึก

๗.๑ สุข ....

๗.๒ ทุกข์ ....

๗.๓ เฉยๆ ....

๘. อารมณ์ เช่น เครียด รำคาญ ยินดี ดีใจ สนุก ฯลฯ ....

กิจกรรม (ตัวอย่าง)	ร่างกาย-การเคลื่อนไหว	ความรู้สึก (เฉยๆ-พอใจ-ไม่พอใจ)	อารมณ์ (ยินดี หิว โกรธ กังวล เบื่อ ฯลฯ)	ความคิด
อาหารเช้า				
ทำงานช่วงเช้า				
พักเบรก				
ภาคเช้าครึ่งหลัง				
อาหารกลางวัน				
ทำงานภาคบ่าย				
ออกกำลังกาย				
อาหารเย็น				

๑. เห็น ....

๒. ได้ยิน ....

๓. ได้กลิ่น ....

๔. ได้รส ....

๕. ความรู้สึกทางกาย ....

๖. ความคิด

๖.๑ ครอบครัว ....

๖.๒ งาน ....

๖.๓ คนรัก ....

๖.๔ วันหยุด ....

๖.๕ การเรียน ....

๖.๖ อื่นๆ ....

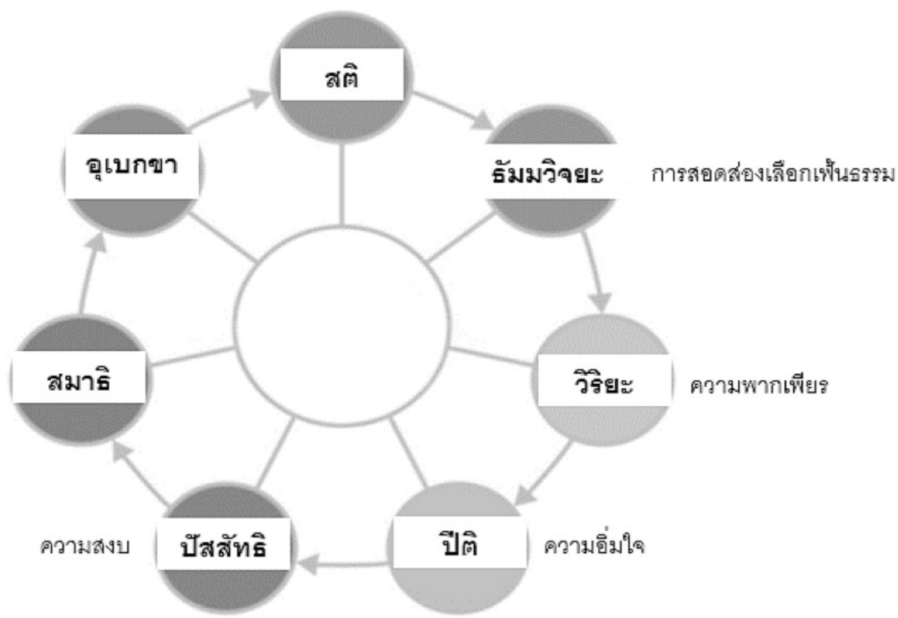
๗. ความรู้สึก

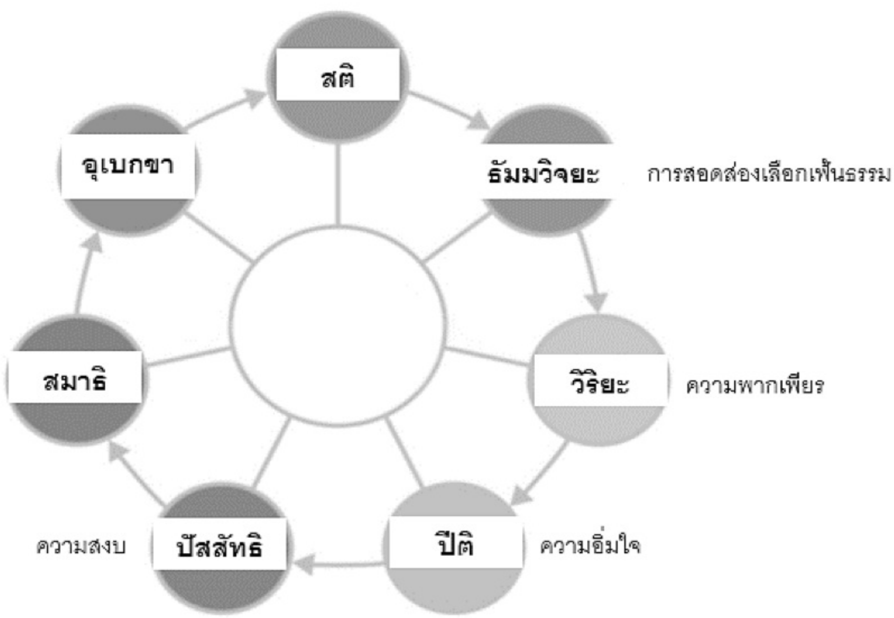
๗.๑ สุข ....

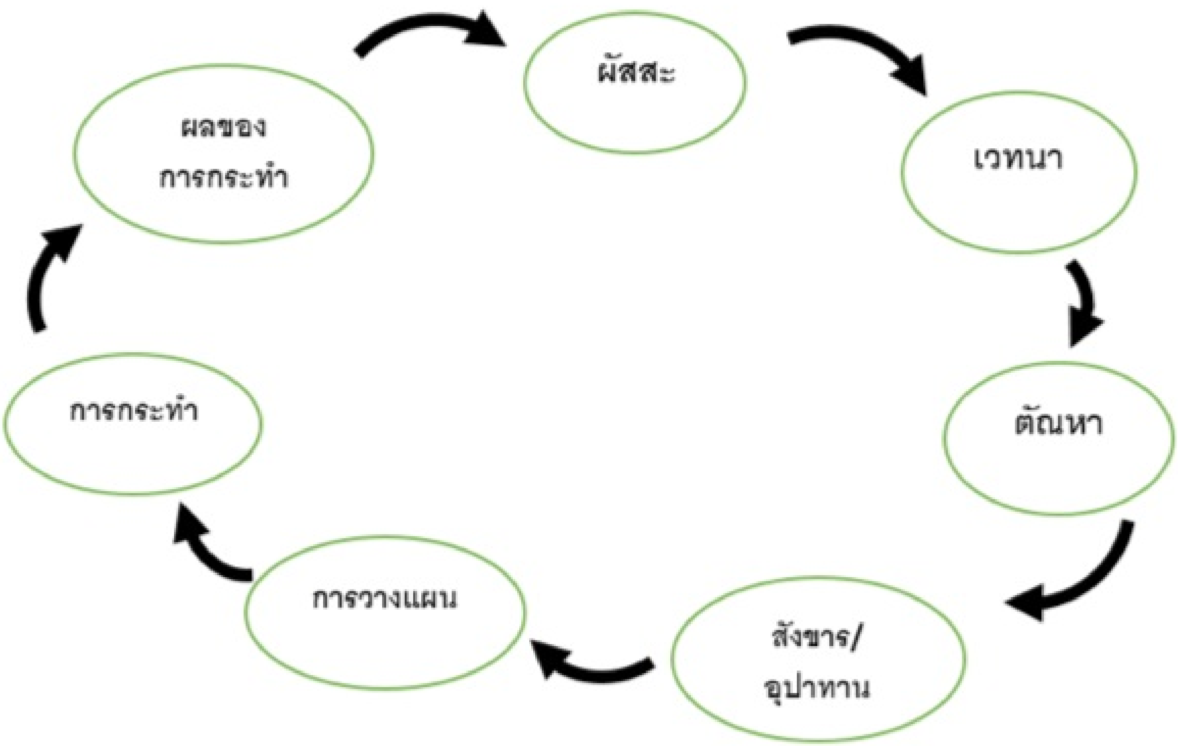
๗.๒ ทุกข์ ....

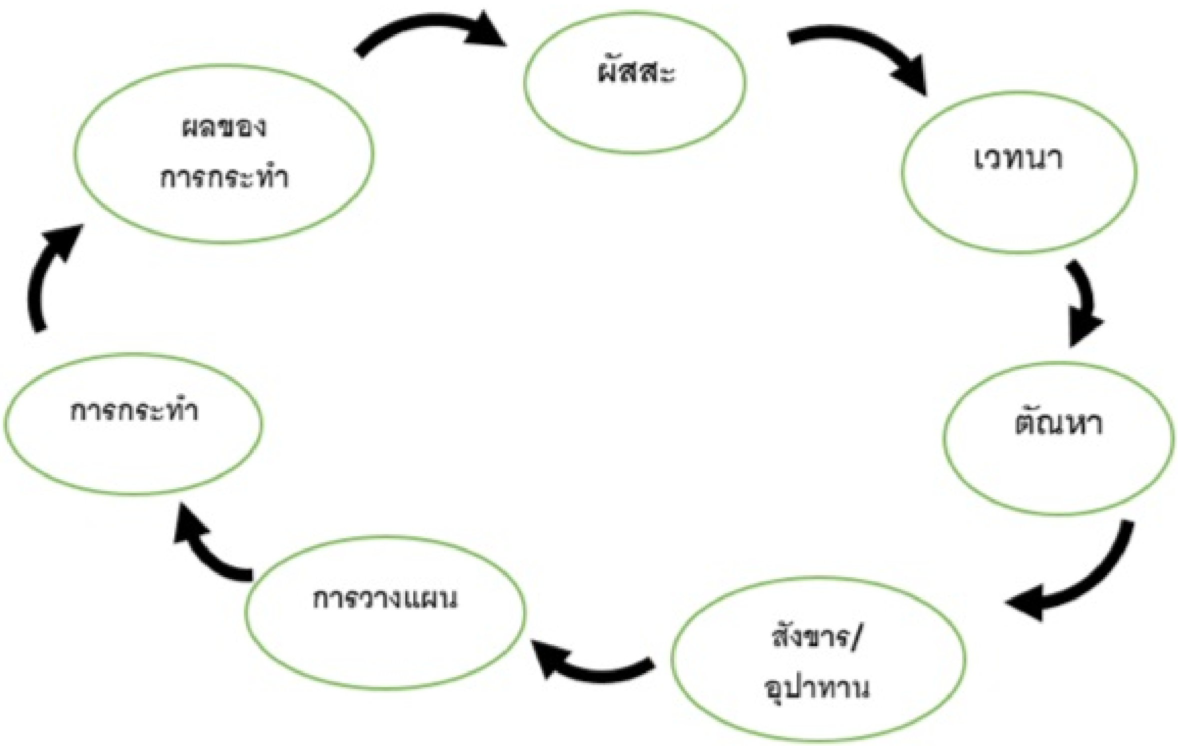
๗.๓ เฉยๆ ....

๘. อารมณ์ เช่น เครียด รำคาญ ยินดี ดีใจ สนุก ฯลฯ ....


สติ
ธัมมวิจยะ
การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม
วิริยะ
ความพากเพียร
ปีติ
ความอิ่มใจ
ปัสสัทธิ
ความสงบ
สมาธิ
อุเบกขา


สติ
ธัมมวิจยะ
การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม
วิริยะ
ความพากเพียร
ปีติ
ความอิ่มใจ
ปัสสัทธิ
ความสงบ
สมาธิ
อุเบกขา


ผัสสะ
เวทนา
ตัณหา
สังขาร/
อุปาทาน
การวางแผน
การกระทำ
ผลของ
การกระทำ


ผัสสะ
เวทนา
ตัณหา
สังขาร/
อุปาทาน
การวางแผน
การกระทำ
ผลของ
การกระทำ

การละวางอัตตาตัวตน

การเจริญมรณานุสติ

การละวางอัตตาตัวตน

การเจริญมรณานุสติ

ตัวอย่าง

คุณสมบัติที่ไม่ชอบ	เหตุผลของคนที่เราไม่ชอบ	คุณสมบัติของตัวเรา	คนที่ไม่ชอบเรามองว่า
เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง	เชื่อมั่นในตนเอง ตรงไปตรงมา	รับฟังผู้อื่น	ไม่มั่นใจในตัวเอง
ทำเพื่อตนเอง	ดูแลตัวเอง	ทำเพื่อสังคม	เอาเปรียบตนเอง
เสพติดยา	อยากมีความสุข	รักษาสุขภาพ	เคร่งเครียดเกิน

ตัวอย่าง

คุณสมบัติที่ไม่ชอบ	เหตุผลของคนที่เราไม่ชอบ	คุณสมบัติของตัวเรา	คนที่ไม่ชอบเรามองว่า
เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง	เชื่อมั่นในตนเอง ตรงไปตรงมา	รับฟังผู้อื่น	ไม่มั่นใจในตัวเอง
ทำเพื่อตนเอง	ดูแลตัวเอง	ทำเพื่อสังคม	เอาเปรียบตนเอง
เสพติดยา	อยากมีความสุข	รักษาสุขภาพ	เคร่งเครียดเกิน